

⚠ WARNING	
<ul style="list-style-type: none"> • INGESTION HAZARD: This product contains a button cell or coin battery. • DEATH or serious injury can occur if ingested. • A swallowed button cell or coin battery can cause Internal Chemical Burns in as little as 2 hours. • KEEP new and used batteries OUT OF REACH of CHILDREN • Seek immediate medical attention if a battery is suspected to be swallowed or inserted inside any part of the body. 	

⚠ AVERTISSEMENT	
<ul style="list-style-type: none"> • RISQUE D'INGESTION : ce produit contient une pile bouton. • Avaler une pile bouton peut entraîner d'importantes blessures, et même la MORT. • L'ingestion d'une pile bouton peut causer des Brûlures Chimiques Internes en seulement 2 heures. • CONSERVEZ les piles neuves et usagées HORS DE PORTÉE des ENFANTS. • Appelez les soins médicaux d'urgence si vous suspectez qu'une pile a été avalée ou insérée dans une partie du corps. 	

- Remove and immediately recycle or dispose of used batteries according to local regulations and keep away from children. Do NOT dispose of batteries in household trash or incinerate.
- Even used batteries may cause severe injury or death.
- Call a local poison control center for treatment information.
- Battery type: lithium metal, CR2025.
- Nominal battery voltage: 3.0 V
- Non-rechargeable batteries are not to be recharged.
- Do not force discharge, recharge, disassemble, heat above 158°F (70°C) or incinerate. Doing so may result in injury due to venting, leakage or explosion resulting in chemical burns.
- Ensure the batteries are installed correctly according to polarity (+ and -).
- Do not mix old and new batteries, different brands or types of batteries, such as alkaline, carbon zinc, or rechargeable batteries.
- Remove and immediately recycle or dispose of batteries from equipment not used for an extended period of time according to local regulations.
- Always completely secure the battery compartment. If the battery compartment does not close securely, stop using the product, remove the batteries, and keep them away from children.

- Retirez immédiatement les piles usagées ou éliminez-les en accord avec les lois locales. Gardez-les hors de portée des enfants. Ne les jetez pas aux ordures ménagères dans la poubelle domestique. Ne jetez pas de piles dans un feu.
- Même des piles usagées peuvent causer des blessures graves ou mortelles.
- Appelez votre centre antipoison pour connaître le traitement en cas d'ingestion.
- Type de pile : métal-lithium, CR2025.
- Tension nominale de la pile : 3.0 V
- Les batteries non-rechargeables ne doivent en aucun être rechargées.
- Ne forcez pas la décharge ou la recharge des piles. Ne les désassemblez pas. Ne les exposez pas à une température supérieure à 70°C (158°F). Ne les jetez pas dans le feu. Cela peut provoquer des blessures dues à des émanations gazeuses, à des fuites ou à une explosion avec pour conséquence des brûlures chimiques.
- Assurez-vous que les polarités (+ et -) de la pile sont respectées.
- Ne mélangez pas des piles neuves et usagées, de marques ou de types différents tels que carbone-zinc, alcalines, ou rechargeables.
- Retirez puis recyclez ou éliminez immédiatement les piles des équipements qui n'ont pas été utilisés depuis longtemps, en accord avec les lois locales.
- Assurez-vous de toujours sécuriser le compartiment à piles. S'il ne se ferme pas correctement, arrêtez d'utiliser le produit. Retirez les piles et conservez-les hors de portée des enfants.

Veuillez lire attentivement ces instructions et les conserver pour référence future. Il est possible que ce modèle n'ait pas toutes les fonctions décrites ci-dessous.

Por favor lea estas instrucciones cuidadosamente y guárdelas para futura referencia. El reloj puede que no tenga todas las características descritas a continuación.

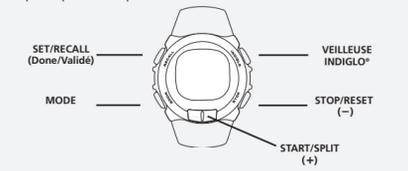
Leia as instruções cuidadosamente e guarde-as para referências futuras. O seu relógio poderá não ter todas as funções descritas a seguir.

FONCTIONS

- **Heure et date** : Affichage numérique sur 12 ou 24 heures • Affichage de la date en jour/mois ou mois/jour • 2 fuseaux horaires • Carillon horaire : (marche/arrêt) • Bip bouton : (marche/arrêt)
- **Chronomètre** : Compteur de tours • Stocke les séances d'exercice par date • Rappel des temps au tour/intermédiaires • Rappel des heures d'exercice y compris temps au tour et intermédiaire, meilleurs temps au tour et temps au tour moyen • Mesure la durée totale du temps écoulé
- **Fin de la minuterie** • Appuyer sur n'importe quel bouton pour couper l'alarme
- **Minuteries par intervalles**
- **Cinq alarmes** : Réglages quotidiens, hebdomadaire ou week-end • Alarme de rappel
- **Veilleuse INDIGLO®** : illumine l'affichage de la montre • Clignote lorsque l'alarme sonne

LE FONCTIONNEMENT DE VOTRE MONTRE

Sélectionner les fonctions en appuyant plusieurs fois sur le bouton **MODE** pour afficher successivement les modes Heure, Chronomètre (CHRONO), Minuterie (TIMER), Minuterie par intervalles (INTTMR) et Alarme (ALARM). Dans le mode Heure, appuyer sur le bouton **MODE** pour afficher l'heure. Des symboles apparaissent sur l'affichage pour indiquer les fonctions actives. Dans tout mode, appuyer sur **SET/RECALL** pour commencer le réglage. La fonction des boutons varie lors du réglage de la montre. L'écran de la montre affiche les nouvelles fonctions de la montre suffit pour illuminer l'affichage pendant 3 ou 4 secondes. La veilleuse INDIGLO® clignote et joue une mélodie chaque fois qu'une alarme sonne, comme par exemple à la fin d'une minuterie. Appuyer sur n'importe quel bouton pour arrêter l'alarme.



Les éléments entre () n'apparaissent dans l'affichage qu'au moment du réglage
CONSEIL PRATIQUE : Tenir + ou - enfoncé pour changer les valeurs rapidement.

HEURE/DATE

- Pour régler l'affichage de l'heure et de la date, tenir **SET/RECALL** enfoncé. Appuyer sur + ou - pour sélectionner le FUSEAU HORAIRE 1 ou 2.
- Appuyer sur **NEXT** pour sélectionner les HEURES, puis + ou - pour les modifier. Appuyer sur **NEXT** de nouveau pour sélectionner les MINUTES, puis + ou - pour les modifier. Répéter pour sélectionner et modifier les SECONDES, le JOUR DE LA SEMAINE, le MOIS, la DATE, l'affichage de l'HEURE sur 12 ou 24 heures, le format (jour/mois ou mois/jour) et la mise en marche ou l'arrêt (on/off) du CARILLON HORAIRE et la mise en marche ou l'arrêt (on/off) du BOUTON BIP.
- Pour modifier les valeurs, appuyer sur + ou - plusieurs reprises. Appuyer sur + ou - pour remettre les SECONDES à zéro.
- Pour sélectionner AM (matin) ou PM (soir), faire avancer les chiffres des HEURES jusqu'à 12 heures (format d'affichage 12 heures).
- Après avoir réglé le premier fuseau horaire, continuer à appuyer sur **NEXT** jusqu'à afficher Time Set 1 (Réglage de l'heure 1). Passer du Réglage de l'heure 1 à 2 en appuyant sur + ou - pour entrer la procédure ci-dessus pour régler l'heure pour ce fuseau horaire.
- Appuyer sur **DONE** (Validé) à tout moment pour terminer le réglage. **CONSEIL PRATIQUE** : Dans le mode heure, tenir **START/SPLIT** enfoncé pour afficher l'autre fuseau horaire. Continuer à tenir le bouton enfoncé pour afficher le deuxième fuseau horaire.

CHRONOMÈTRE (CHRONO) — COMPTEUR ET STOCKER LES TEMPS AU TOUR/INTERMÉDIAIRES

L'écran affiche les minutes, les secondes et les centièmes de seconde pendant une heure ; il affiche ensuite les heures, les minutes et les secondes. Appuyer sur **NEXT** plusieurs fois pour sélectionner CHRONO. Appuyer sur **START/SPLIT** pour démarrer le chronomètre. Appuyer sur **MODE** pour enregistrer un temps au tour/intermédiaire. L'affichage indique les temps au tour/intermédiaires pendant 10 secondes, puis retourne au mode chrono ou l'arrêt (on/off) du CARILLON HORAIRE et la mise en marche ou l'arrêt (on/off) du BOUTON BIP. **CONSEIL PRATIQUE** : Appuyer sur le bouton **MODE** pour interrompre l'affichage et voir le chronomètre en marche. Appuyer sur **STOP/RESET** pour arrêter ou marquer une pause. Appuyer sur **START/SPLIT** pour redémarrer. Tenir **SET/RECALL** enfoncé pour stocker une séance d'exercice, y compris la date, les temps au tour/intermédiaires et la durée totale. Sauter cette étape si vous ne souhaitez pas stocker la séance d'exercice. Appuyer sur **DONE** (Validé) pour remettre le chronomètre à zéro et éteindre une autre séance.

CONSEIL PRATIQUE : Le chronomètre reste en marche lorsque vous quittez un mode. Lorsque une séance d'exercice est stockée, l'affichage indique la quantité de mémoire disponible ou MEMORY FULL (la mémoire est pleine). Si il ne reste pas suffisamment de mémoire, la séance est annulée, seuls la durée totale et les tours précédents seront stockés. **Pour rappeler les séances d'exercice** : A. Appuyer sur **SET/RECALL** pour passer en mode rappel. La date de la dernière séance clignote sur l'affichage. B. Appuyer sur + ou - pour choisir la séance à revoir. Les séances sont stockées par dates. Plusieurs séances peuvent être stockées à la même date. C. Appuyer sur **NEXT** pour afficher les détails de la séance. D. Appuyer sur **START/SPLIT** pour retourner aux temps au tour/intermédiaires de tours successifs, le MEILLEUR TOUR et le tour MOYEN. E. Pour revoir d'autres séances, appuyer sur **NEXT** jusqu'à ce que la date clignote, puis suivre les étapes B à D. F. Appuyer sur **DONE** (Validé) pour retourner au chronomètre. **CONSEIL PRATIQUE** : Pour afficher les temps au tour/intermédiaires de la séance courante alors que le chronomètre est en marche, appuyer sur **SET/RECALL** et **START/SPLIT** pour faire défiler les temps au tour/intermédiaires, le MEILLEUR TOUR et le tour MOYEN. Le tour courant ne sera pas affiché. Aucune autre séance ne peut être affichée lorsque le chronomètre est en marche. **Eteindre les séances** : A. Alors que le chronomètre est arrêté, tenir **STOP/RESET** enfoncé. HOLD TO CLR WORKOUT (tenir enfoncé pour effacer) s'affiche. Lorsque l'alerte sonne, la dernière séance stockée est effacée de la mémoire. B. Pour effacer toutes les séances, continuer à tenir **STOP/RESET** enfoncé. HOLD TO CLR ALL (tenir enfoncé pour tout effacer) s'affiche. L'alarme sonne pour indiquer que toutes les séances stockées sont effacées. **Modifier le format d'affichage** : Modifier ce qui apparaît dans la première et la seconde ligne de l'affichage. A. Tenir **SET/RECALL** enfoncé (alors que le chronomètre est en marche ou remis à zéro). B. Si aucune séance n'est stockée, l'affichage indique FORMAT/SET (réglage du format). Si des séances ont été stockées, la dernière s'affiche. Appuyer sur **NEXT** jusqu'à afficher FORMAT. C. Appuyer sur + ou - pour sélectionner le format : AM/PM, LAP/AVG ou RUN/TOTAL (au tour/intermédiaire, intermédiaire/AVG ou total de la course). D. Appuyer sur **DONE** (Validé) pour quitter. **Afficher la durée de la course/temps écoulé** : Afficher la durée totale d'un exercice. A. Suivre les étapes ci-dessus pour sélectionner le format Total de la course. B. Appuyer sur **START/SPLIT** pour démarrer le chronomètre. Appuyer sur **STOP/RESET** pour marquer une pause. Le chronomètre affiche le temps écoulé jusqu'au moment où le bouton est enfoncé. L'affichage inférieur se poursuit et indique le temps écoulé jusqu'à ce que le chronomètre a été mis en marche. C. Appuyer sur **START/SPLIT** pour reprendre le minutage de l'activité. D. Répéter pour enregistrer la durée de la course (durée totale de l'exercice) et le temps écoulé. E. Appuyer sur **STOP/RESET** pour arrêter le chronométrage. Tenir **STOP/RESET** enfoncé pour remettre le chronomètre à zéro ou tenir **SET/RECALL** pour stocker la séance (durée de la course). **CONSEIL PRATIQUE** : Le compteur du temps écoulé continue à fonctionner jusqu'à ce que le chronomètre soit remis à zéro. Le temps écoulé n'est pas stocké en mémoire. Seule la durée totale de l'exercice est stockée. Si vous enregistrez les temps au tour / intermédiaires en mode TOTAL RUN, l'affichage passe à Lap/Split (temps au tour / intermédiaire).

LAP 1	LAP 2	LAP 3	LAP 4
7:11 MIN	7:50 MIN	7:08 MIN	7:30 MIN
7:11 MIN			
SPLIT 1	15:01 MIN		
	SPLIT 2	22:09 MIN	
		SPLIT 3	29:39 MIN
			SPLIT 4

LAP 1	LAP 2	LAP 3	LAP 4
7:11 MIN	7:50 MIN	7:08 MIN	7:30 MIN
7:11 MIN			
SPLIT 1	15:01 MIN		
	SPLIT 2	22:09 MIN	
		SPLIT 3	29:39 MIN
			SPLIT 4

LA MINUTERIE — MESURE VOS TEMPS AU TOUR/INTERMÉDIAIRES

La minuterie débute le compte à rebours à partir du moment que vous avez fixé. A. Pour activer la Minuterie, appuyer sur **MODE** plusieurs fois jusqu'à afficher TIMER (minuterie). B. Pour régler la Minuterie, appuyer sur **SET/RECALL**. Les chiffres des HEURES clignotent. Appuyer sur + ou - pour changer les chiffres. C. Appuyer sur **NEXT** plusieurs fois pour sélectionner les MINUTES, les SECONDES, l'action à la fin (STOP, REPEAT (répéter), ou mettre CHRONO en marche). Appuyer sur + ou - pour changer les valeurs. D. Appuyer sur **DONE** (Validé) pour quitter. **CONSEIL PRATIQUE** : La minuterie continue à fonctionner après avoir quitté le mode Minuterie. L'alerte sonne et la veilleuse INDIGLO® clignote lorsque la minuterie atteint zéro. Sous le mode Répéter à la fin de la minuterie, le nombre de répétitions est indiqué sur l'affichage. Le nombre maximum de répétitions est 199. Sous Chrono à la fin, l'affichage de la montre passe en mode Chrono à la fin du compte à rebours et démarre le chronomètre. Pour utiliser ce réglage, le chronomètre doit être remis à zéro.

MINUTERIE INTERVALLES (INTTMR)

La montre possède plusieurs minuteries successives. À la fin de chaque compte à rebours, l'alarme sonne et la minuterie passe à l'intervalle prérégulé suivant. A. Appuyer sur **MODE** plusieurs fois jusqu'à afficher INTTMR. B. Appuyer sur **SET/RECALL** INT 1 éteint. C. Appuyer sur **NEXT**, puis suivre les étapes B-C de la section Minuterie. D. Retourner à INT 1, appuyer sur + ou - pour régler la minuterie intervalles 2. Répéter pour les intervalles suivants. E. Appuyer sur **DONE** (Validé) pour retourner à la minuterie intervalles. **CONSEIL PRATIQUE** : Lorsque le premier compte à rebours est terminé, la minuterie passe à l'intervalle suivant sans que vous n'ayiez réglé la montre. **INDIGLO®** clignote et émet un bip sonore entre chaque intervalle. **CONSEIL PRATIQUE** : Réglage de l'Action à la fin (p. ex. Répéter) s'applique à toute la séquence d'intervalles.

MINUTERIE INTERVALLES (INTTMR)

La montre possède plusieurs minuteries successives. À la fin de chaque compte à rebours, l'alarme sonne et la minuterie passe à l'intervalle prérégulé suivant. A. Appuyer sur **MODE** plusieurs fois jusqu'à afficher INTTMR. B. Appuyer sur **SET/RECALL** INT 1 éteint. C. Appuyer sur **NEXT**, puis suivre les étapes B-C de la section Minuterie. D. Retourner à INT 1, appuyer sur + ou - pour régler la minuterie intervalles 2. Répéter pour les intervalles suivants. E. Appuyer sur **DONE** (Validé) pour retourner à la minuterie intervalles. **CONSEIL PRATIQUE** : Lorsque le premier compte à rebours est terminé, la minuterie passe à l'intervalle suivant sans que vous n'ayiez réglé la montre. **INDIGLO®** clignote et émet un bip sonore entre chaque intervalle. **CONSEIL PRATIQUE** : Réglage de l'Action à la fin (p. ex. Répéter) s'applique à toute la séquence d'intervalles.

ALARME — NE MANQUEZ JAMAIS UN RENDEZVOUS OU UN EVENEMENT

Régler plusieurs alarmes. Si une alarme est activée, apparaît dans l'affichage de l'heure. A. Appuyer sur **MODE** plusieurs fois jusqu'à afficher ALARM, suivie de ALM1. Appuyer sur **STOP/RESET** pour sélectionner l'alarme à régler. B. Appuyer sur **SET/RECALL** pour régler l'alarme. Les chiffres des HEURES clignotent. Appuyer sur + ou - pour changer les HEURES. C. Appuyer sur **NEXT** et + ou - pour régler les MINUTES, AM (matin) ou PM (soir) (si l'affichage principal de l'heure est au format 12 heures), DAILY (quotidien), WKDAYS (jours de travail), WKENDS (week-ends), ou jour de la semaine (alarme hebdomadaire). D. Appuyer sur **DONE** (Validé) pour quitter. E. Appuyer sur + ou - pour régler une autre alarme. Régler tel qu'indiqué ci-dessus. F. En mode Alarme, appuyer sur **START/SPLIT** pour activer ou désactiver l'alarme (ON ou OFF). **CONSEIL PRATIQUE** : Les alarmes s'appliquent au fuseau horaire sélectionné pour l'affichage de la montre. L'alarme de rappel sonne après 5 minutes si aucun bouton n'est enfoncé. Couper l'alarme ou le rappel n'aura aucun effet sur les autres alarmes.

LA VEILLEUSE INDIGLO® AVEC LA FONCTION NIGHT-MODE® — VOYEZ TOUJOURS DANS LE NOIR

La veilleuse INDIGLO® : Enfoncer le bouton de la veilleuse INDIGLO® pour activer l'éclairage. La technologie électroluminescente utilisée dans la veilleuse INDIGLO® permet d'illuminer le cadran de la montre la nuit et dans des conditions de faible éclairage. • **NIGHT-MODE®** : Tenir le bouton de la veilleuse INDIGLO® enfoncé pendant trois secondes (jusqu'à un bip sonore) pour activer ou désactiver la fonction NIGHT-MODE®. Lorsque la fonction NIGHT-MODE® est activée, appuyer sur n'importe quel bouton pour activer INDIGLO®. **CONSEIL PRATIQUE** : La veilleuse INDIGLO® s'allume pendant trois secondes. La fonction NIGHT-MODE® se désactive automatiquement au bout de huit heures.

LA VEILLEUSE INDIGLO® AVEC LA FONCTION NIGHT-MODE® — VOYEZ TOUJOURS DANS LE NOIR

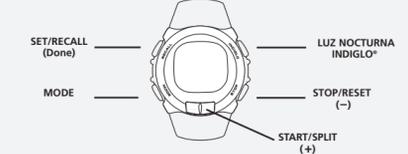
La pile bouton ou pile monnaie de la montre ne doit pas être remplacée par le consommateur. Seul un bijoutier ou autre professionnel peut effectuer ce remplacement.

CARACTÉRISTIQUES

- **Hora y Fecha**: Formato digital de 12/24 horas • Formato de Día-Mes o Mes-Día • 2 zonas horarias • Timbre de hora: (encender/apagar) • Señal acústica: (encender/apagar)
- **Cronógrafo**: Contador de vuelta • Guarda las sesiones por fecha • Revisa tiempos de vuelta/intervalos • Revisa las sesiones incluyendo tiempos de vuelta/intervalos, los mejores tiempos y promedio de los tiempos de vuelta
- **Marca el tiempo total transcurrecido**
- **Final de cuenta regresiva** • Pulse cualquier botón para silenciar la alerta
- **Intervalos consecutivos**
- **Cinco alarmas**: Diaria, semanal o de fin de semana • Alarme retroactiva
- **Luz nocturna INDIGLO®**: ilumina el visor del reloj • Destella cuando suena la alerta

CÓMO FUNCIONA SU RELOJ

Seleccione la función pulsando varias veces el botón **MODE** para desplazarse por los modos Hora (TIME), Cronógrafo (CHRONO), Temporizador (TIMER), Intervalos consecutivos (INTTMR) y Alarma (ALARM). En cualquier modo, vea la hora presionando el botón **MODE**. Los símbolos aparecen en el visor para indicar cuáles funciones están activas. En cualquier modo, presione **SET/RECALL** para comenzar el ajuste. Las funciones del reloj cambian mientras se ajusta el reloj. El reloj muestra nuevas funciones en el visor. Pulse **SET/RECALL** (Done) para salir y volver al modo activo. Pulsando el botón de luz nocturna INDIGLO® se ilumina la cara del reloj para ver el visor cuando hay poca luz. Cuando se activa NIGHT-MODE®, una luz parpadante ilumina el visor por 3 o 4 segundos. La luz nocturna INDIGLO® destella y suena una melodía cada vez que hay una alerta, como por ejemplo al terminar un conteo regresivo. Pulse cualquier botón para silenciar la alerta.



Objetos en () aparecen en el visor sólo cuando se hace el ajuste
IDEA: Sostenga + o - para cambiar de valores rápidamente.

HORA/FECHA

- Para ajustar la hora y fecha, pulse y sostenga **SET/RECALL**. Pulse + o - para seleccionar TIME ZONE (zona horaria) 1 o 2.
- Pulse **NEXT** para seleccionar HORAS (hora) luego + ou - para cambiar. Pulse **NEXT** de nuevo para seleccionar MINUTOS (minutos) y + ou - para cambiar. Continúe el procedimiento para seleccionar y cambiar SEGUNDOS, DÍA DE LA SEMANA, MES, FECHA, formato de HORA (12 o 24 horas), formato de FECHA (día-mes o mes-día), TIMBRE DE HORA (encender/apagar) y SENAL ACÚSTICA (encender/apagar).
- Para cambiar los valores, pulse + ou - varias veces. Pulsando + ou - los SEGUNDOS serán puestas a cero. Para seleccionar AM o PM, avance los dígitos de HORAS hasta las 12 (visor en formato de 12 horas).
- Después de ajustar la primera Zona Horaria, continúe pulsando **NEXT** hasta que aparezca Time Set 1. Para cambiar de Time Set 1 a 2 pulse + ou - . Repita el procedimiento anterior para ajustar la hora en esa zona.
- Pulse **DONE** en cualquier momento para finalizar la configuración. **IDEA**: Estando en el modo hora del día, para ver otra zona horaria, pulse y sostenga **START/SPLIT**. Continúe sosteniendo el botón para cambiar el visor a la segunda zona horaria.

EL CRONÓGRAFO (CHRONO) — CUENTA Y GUARDA SUS TIEMPOS DE VUELTA/INTERVALOS

El visor muestra minutos, segundos, y centésimas hasta por una hora; luego horas, minutos, segundos. A. Pulse **NEXT** varias veces hasta que CHRONO aparezca. Pulse **START/SPLIT** para iniciar el Cronógrafo. B. Pulse **START/SPLIT** de nuevo para tomar un tiempo de vuelta/intervalo. El visor muestra a la vez el tiempo de vuelta/intervalo por 10 segundos y el tiempo enseguida al cronógrafo en funcionamiento. **IDEA**: Pulse el botón **MODE** para despejar el visor y ver el cronógrafo en funcionamiento. C. Pulse **STOP/RESET** para detener o pausar el conteo. Pulse **START/SPLIT** para reanudar. D. Pulse y sostenga **SET/RECALL** para guardar una sesión, incluyendo la fecha, tiempos de vuelta/intervalos y tiempo total. Omite este paso si no desea guardar la sesión. E. Pulse y sostenga **STOP/RESET** para poner el cronógrafo a cero y comenzar otra sesión. **IDEA**: El cronógrafo seguirá funcionando cuando salga del modo. Cuando se guarda una sesión, el visor muestra la memoria disponible o MEMORY FULL (colmada). Si no hay suficiente memoria para la sesión completa, sólo se podrá almacenar el tiempo total y los últimos tiempos de vuelta. **Para revisar las sesiones**: A. Pulse **SET/RECALL** para ingresar al modo revisión. La fecha de la última sesión destella. B. Pulse + ou - para escoger la sesión que se revisará. Las sesiones son guardadas por fecha. Varias sesiones pueden ser guardadas en la misma fecha. C. Pulse **NEXT** para ver los detalles de la sesión. D. Pulse **START/SPLIT** para revisar los tiempos de vuelta/intervalos de vueltas sucesivas, MEJOR vuelta y PORCENTAJE de vuelta. E. Para revisar otras sesiones, pulse **NEXT** hasta que la fecha destelle, luego siga los pasos de B a D. F. Pulse **DONE** para volver al cronógrafo. **IDEA**: Para ver los tiempos de vuelta/intervalos de la sesión actual con el cronógrafo funcionando, pulse **SET/RECALL** y **START/SPLIT** para pasar a través de tiempos de vuelta/intervalos, MEJOR vuelta, PORCENTAJE de vuelta. No se mostrará la vuelta actual. No se pueden revisar otras sesiones mientras el cronógrafo está funcionando.

Para borrar las sesiones

- Con el cronógrafo detenido, presione y sostenga **STOP/RESET**. Aparecerá HOLD TO CLR WORKOUT. Cuando suene la alerta, la última sesión guardada se borrará de la memoria.
- Para borrar todas las sesiones, siga sosteniendo **STOP/RESET**. Aparecerá HOLD TO CLR ALL. La alerta sonará indicando que se han borrado todas las sesiones. Aparecerá MEMORY FREE.

Para cambiar el formato del visor

- Cambia lo que aparece en el primero y segunda línea del visor.
 - Pulse y sostenga **SET/RECALL** (el cronógrafo funcionando o a cero).
 - Si no hay sesiones guardadas, el visor indicará FORMAT/SET. Si hay sesiones guardadas, se mostrará la última. Pulse **NEXT** hasta que FORMAT aparezca en el visor.
 - Pulse + ou - para seleccionar LAP/SPL, SPL/LAP, o RUN/TOTAL.
 - Pulse **DONE** para salir.
- Para ver el Tiempo Corrido/Transcurrido**
Determine el tiempo total de un ejercicio.
A. Siga los pasos anteriores para seleccionar el formato Run Total.
B. Pulse **START/SPLIT** para iniciar el cronógrafo. Pulse **STOP/RESET** para pausarlo. El cronógrafo mostrará el tiempo transcurrido hasta que se pulse un botón. El visor inferior seguirá en marcha, mostrando el tiempo total transcurrecido desde el inicio del ejercicio. Si usted toma tiempos de vuelta/intervalos, el visor inferior seguirá mostrando la actividad. C. Pulse **START/SPLIT** para reanudar el cronometraje de la actividad. D. Repita el procedimiento para registrar Run Time (tiempo total del ejercicio) y el tiempo transcurrecido. E. Pulse **STOP/RESET** para detener el cronometraje. Pulse y sostenga **STOP/RESET** para poner el cronógrafo a cero o pulse y sostenga **SET/RECALL** para guardar la sesión (tiempo corrido). **IDEA**: El contador del tiempo transcurrecido seguirá marcando hasta que se ponga el cronógrafo a cero. El tiempo transcurrecido no se guarda en la memoria. Sólo se guarda el tiempo total del ejercicio. Si usted toma tiempos de Vuelta/Intervalo en modo TOTAL RUN, el visor cambiará a Lap/Split.

LAP 1	LAP 2	LAP 3	LAP 4
7:11 MIN	7:50 MIN	7:08 MIN	7:30 MIN
7:11 MIN			
SPLIT 1	15:01 MIN		
	SPLIT 2	22:09 MIN	
		SPLIT 3	29:39 MIN
			SPLIT 4

EL TEMPORIZADOR — MARCA SUS VUELTAS/INTERVALOS

El temporizador hace conteo regresivo desde un tiempo específico que usted determine. A. Para poner a funcionar el Temporizador, pulse **MODE** varias veces hasta que TIMER aparezca en el visor. B. Para ajustar el Temporizador, pulse **SET/RECALL**. Los dígitos de HORAS destellarán. Pulse + ou - para cambiar los dígitos. C. Pulse **NEXT** varias veces para seleccionar MINUTOS, SEGUNDOS, acción al terminar (PARAR, REPETIR, o iniciar CHRONO). Pulse + ou - para cambiar los valores. D. Pulse **DONE** para salir. E. Pulse **START/SPLIT** para iniciar el Temporizador, **STOP/RESET** para detenerlo, y pulse **START/SPLIT** para reanudarlo. F. Pulse y sostenga **STOP/RESET** para poner el Temporizador. Pulse y sostenga **STOP/RESET** para ponerlo a cero y ajustar un nuevo conteo regresivo. **IDEA**: El temporizador sigue funcionando después de salir del modo Timer. Suena la alerta y la luz nocturna INDIGLO® destella cuando el temporizador llega a cero. En el modo Repeat at End del temporizador, el visor muestra el número de repeticiones. El número máximo de repeticiones es 199. En Chrono at End, el visor del reloj cambia al modo Chrono al final del conteo e inicia el cronógrafo. Para usar esta configuración, el cronógrafo debe ser puesto a cero.

LAP 1	LAP 2	LAP 3	LAP 4
7:11 MIN	7:50 MIN	7:08 MIN	7:30 MIN
7:11 MIN			
SPLIT 1	15:01 MIN		
	SPLIT 2	22:09 MIN	
		SPLIT 3	29:39 MIN
			SPLIT 4

CONTADOR DE INTERVALO (INTTMR)

El reloj tiene varios contadores que se siguen el uno al otro en secuencia. Al final de cada conteo regresivo, suena la alerta y el contador pasa al siguiente intervalo distinto a cero. A. Pulse **MODE** varias veces hasta que INTTMR aparezca. B. Pulse **SET/RECALL** INT 1 destella. C. Pulse **NEXT**, luego siga los pasos B-C en la sección de Temporizador. D. Vuelva a INT 1, pulse + ou - para ajustar el Contador de Intervalo 2. Repita el procedimiento para los intervalos restantes. E. Pulse **DONE** para salir. **IDEA**: Cuando se completa el primer conteo regresivo, el Contador procede al siguiente intervalo distinto de cero que se ajusta. La luz nocturna INDIGLO® destella y suena una señal entre cada intervalo. **IDEA**: El ajuste de acción al terminar (ej. repetir) se aplica a la secuencia entera de intervalos.

LA ALARMA — JAMÁS OLVIDA UNA CITA O ACONTECIMIENTO

Ajuste varias alarmas. Si alguna alarma está activada, aparece en el visor de hora. A. Pulse **MODE** varias veces hasta que ALARM aparezca, seguido por ALM1. Pulse **STOP/RESET** para seleccionar la alarma que se va a ajustar. B. Pulse **SET/RECALL** para ajustar la alarma. Los dígitos de HORAS destellarán. Pulse + ou - para cambiar las HORAS. C. Pulse **NEXT** y + ou - para ajustar MINUTOS, AM o PM (si el visor principal de hora está en el formato de 12 horas), DAILY (alarmas todos los días), WKDAYS (alarmas lunes a viernes), WKENDS (alarmas sábado y domingo), o día de la semana (alarmas semanales). D. Pulse **DONE** para salir. E. Pulse + ou - para ajustar una alarma diferente. Ajuste como el anterior. F. En el modo Alarme, pulse **START/SPLIT** para ENCENDER o APAGAR la alarma. **IDEA**: La alarma reactiva se aplica a la zona horaria seleccionada en el visor del reloj. La alarma retroactiva suena de 5 minutos si no se pulsa botón alguno. Apagando alguna alarma o la retroactiva no afectará a las otras alarmas.

LUZ NOCTURNA INDIGLO® EQUIPADA CON NIGHT-MODE® — SIEMPRE SE VE EN LA OSCURIDAD

La luz nocturna INDIGLO® : Pulse el botón de luz nocturna INDIGLO® para activar la luz. La tecnología electroluminescente utilizada en la luz nocturna INDIGLO® ilumina toda la cara del reloj por la noche y en condiciones de poca luz. • **NIGHT-MODE®**: Pulse y sostenga el botón de luz nocturna INDIGLO® durante tres segundos (sonará una señal acústica) para activar o desactivar la función NIGHT-MODE®. Cuando la función NIGHT-MODE® está activada, pulse cualquier botón para encender INDIGLO®. **IDEA**: La luz nocturna INDIGLO® se encenderá por tres segundos. NIGHT-MODE® se desactivará automáticamente después de ocho horas.

PILA

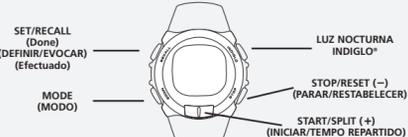
El usuario no debe cambiar la pila de botón del reloj. Solo debe hacerlo un profesional de la joyería u otro personal cualificado.

FUNÇÕES

- **Data e Hora**: Formatos de 12/24 horas digitais • Formato de data Dia-Mês ou Mês-Dia • 2 fusos horários • Sinal horário: (ligado/desligado) • Bip dos botões: (ligado/desligado)
- **Cronógrafo**: Contador de voltas • Armazenamento de exercícios por data • Evocar voltas/tempos repartidos • Evocar exercícios incluindo tempos de volta e tempos repartidos, melhores tempos e média de tempos • Registro do tempo total decorrido
- **Função de contagem decrescente do temporizador** • Carregue em qualquer botão para silenciar os alertas
- **Temporizadores de intervalos**
- **Cinco Alarmes**: Regulação diária, semanal ou de fim-de-semana • Alarme de reserva
- **Luz nocturna INDIGLO®**: ilumina o mostrador do relógio • Pisa quando soa um alerta

FUNCIÓNAMENTO DO RELÓGIO

Selecione as funções carregando repetidamente no botão **MODE** (MOD0) para percorrer os diversos modos: Hora, Cronógrafo (CHRONO), Temporizador (TIMER), Temporizador de intervalos (INTTMR) e Alarme (ALARM). Em qualquer um dos modos, veja as horas carregando no botão **MODE**. No mostrador são apresentados símbolos para indicar quais funções que se encontram activas. Em cada um dos modos, carregue no botão **SET/RECALL** para iniciar a regulagem. As funções do relógio alteram-se durante a regulagem do relógio. O mostrador do relógio apresenta as novas funções. Carregue no botão **SET/RECALL** (Done) para sair e voltar ao modo activo. Carregando no botão luz nocturna INDIGLO®, o mostrador do relógio ilumina para permitir ver o mostrador em condições de pouca luz. Quando a função NIGHT-MODE® está activa, uma sucudida do pulso ilumina o mostrador durante 3 ou 4 segundos. A luz nocturna INDIGLO® pisca, e ouve-se uma melodia, sempre que ocorre uma situação de alerta, como por exemplo ao fim de uma contagem decrescente. Carregue em qualquer botão para parar o alerta.



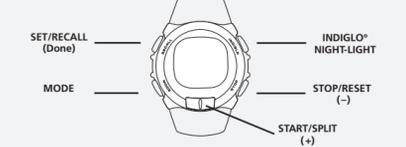
Os ítes entre () só aparecem no mostrador durante a regulagem das funções
SUGESTÃO: Segure no botão + ou - para mudar os valores rapidamente.

DATA/HORA

- Para definir a data e a hora, carregue e segure o botão **SET/RECALL**. Carregue em + ou - para seleccionar TIME ZONE (FUSO HORÁRIO) 1 ou 2.
- Pulse **NEXT** para seleccionar HORAS (hora) depois de seleccionar HORAS (HORAS), e a seguir em + ou - para mudar os valores. Carregue no botão **NEXT** novamente para seleccionar MINUTOS (MINUTOS) e em + ou - para mudar os valores. Continue o processo para seleccionar e mudar SECONDS (SEGUNDOS), DAY OF WEEK (DIA DA SEMANA), MONTH (MÊS), DATE (DATA), formato de HORA (TIME) (12 ou 24 horas), formato de DATA (DATA) (dia-mês ou mês-dia), HOURLY CHIME (SINAL HORÁRIO) (ligado/desligado) e **BUTTON BEEP** (BIP DOS BOTÕES) (ligado/desligado).
- Para mudar os valores, carregue repetidamente no botão + ou - para levar os SEGUNDOS a zero. Para seleccionar AM or PM, avance os dígitos das HORAS (HOURS) para além das

GRAZIE DI AVERE ACQUISTATO UN OROLOGIO TIMEX®.	
FUNZIONI	
<ul style="list-style-type: none"> Ora e data: formati di orario digitali da 12 e 24 ore • Formato di data giorno-mese o mese-giorno + 2 fusi orari • Segnale acustico orario: on (accesso/loff (spento) • Segnale acustico a pulsante: on (accesso/loff (spento) Cronografo: contagiri • Memorizzazione allenamenti in base alla data • Richiamo di giri/intermedi • Richiamo degli allenamenti, inclusi tempi di giro/intermedi, tempi di giro migliori e media dei tempi di giro • Monitoraggio del tempo totale dell'esercizio. Fine del conto alla rovescia del timer • Premere un pulsante qualsiasi per silenziare il segnale acustico di avviso Timer a intervalli Cinque sveglie: impostazioni per sveglia giornaliera, settimanale o per il fine settimana • Sveglia di backup Illuminazione del quadrante INDIGLO®: illumina il quadrante dell'orologio • Lampeggia quando suona la sveglia 	

COME SI USA L'OROLOGIO
<p>Selezionare le funzioni premendo ripetutamente il pulsante MODE per passare in rassegna le modalità Ora (Time), Cronografo (CHRONO), Timer (TIMER), Timer a intervalli (INTTMR) e Sveglia (ALARM). Da qualsiasi modalità, si visualizza l'ora premendo il pulsante MODE. Sul display appaiono simboli che indicano quali funzioni sono attive.</p> <p>Da ciascuna modalità, premere SET/RECALL per iniziare i procedimenti di impostazione. Le funzioni dei pulsanti cambiano mentre si imposta l'orologio. Il quadrante dell'orologio visualizza nuove funzioni. Premere SET/RECALL (Done) per uscire e ritornare alla modalità attiva.</p> <p>Premendo il pulsante di illuminazione del quadrante INDIGLO® si illumina il quadrante dell'orologio per poter vedere il quadrante in condizioni di scarsa illuminazione. Quando è attiva la funzione NIGHT-MODE®, scuotendo leggermente l'orologio si illumina il display per 3-4 secondi.</p> <p>Ogni volta che scatta un segnale di avviso, come ad esempio al termine di un conto alla rovescia, l'illuminazione del quadrante INDIGLO® lampeggia e viene riprodotta una melodia. Per silenziare il segnale di avviso, premere un pulsante qualsiasi.</p>


--

Ille voci tra parentesi () appaiono sul display solo durante la fase di impostazione **CONSIGLIO:** Tenere premuto+ o – per cambiare rapidamente i valori.

ORA / DATA
<p>A. Per impostare la visualizzazione di ora e data, premere e tenere premuto SET/RECALL. Premere + o – per selezionare FUSO ORARIO 1 o 2 (TIME ZONE 1 o 2).</p> <p>B. Premere NEXT per selezionare le ORE, quindi+/- per modificarle. Premere NEXT di nuovo per selezionare i MINUTI e +/- per modificarli. Continuare il processo per selezionare e modificare SECONDI, GIORNO DELLA SETTIMANA, MESE, DATA, formato dell'ORA (12 ore o 24 ore), formato della DATA (giorno-mese o mese-giorno), SEGNALE ACUSTICO ORARIO (accesso/spento) e SEGNALE ACUSTICO A PULSANTE (accesso/spento).</p> <p>C. Per cambiare i valori, premere ripetutamente +/- Premendo+/- si impostano i SECONDI sullo zero. Per selezionare AM (mattina) o PM (sera), fare avanzare le cifre delle ORE attraverso le 12 ore (formato della visualizzazione a 12 ore).</p> <p>D. Dopo aver impostato il primo fuso orario, continuare a premere NEXT finché non appare Time Set 1 (ora imposta 1). Passare da Time Set 1 a Time Set 2 premendo NEXT. Ripetere la procedura illustrata sopra per impostare l'ora per quel fuso orario.</p> <p>E. Premere DONE in qualsiasi momento per terminare il processo di impostazione.</p> <p>CONSIGLIO: mentre ci si trova in modalità ora del giorno, per visualizzare l'altro fuso orario premere e tenere premuto START/ SPLT. Continuare a tenere premuto il pulsante per cambiare la visualizzazione in modo che mostri l'ora del secondo fuso orario.</p>

CRONOGRAFO (CHRONO) — COME REGISTRARE E MEMORIZZARE I TEMPI DI GIRO/INTERMEDI
<p>Il display visualizza minuti, secondi e centesimi di secondo fino ad un'ora, e poi indica le ore, i minuti ed i secondi.</p> <p>A. Premere ripetutamente MODE finché non appare CHRONO. Premere START/SPLIT per avviare il cronografo.</p> <p>B. Premere di nuovo START/SPLIT per registrare i tempi di giro/intermedi. Il display visualizza i tempi sia di giro che intermedi per 10 secondi, quindi ritorna al cronografo che sta scorrendo.</p> <p>CONSIGLIO: premere il pulsante MODE per uscire dal display e vedere il cronografo che sta scorrendo.</p> <p>C. Premere STOP/RESET per fermare o interrompere momentaneamente il cronometraggio. Premere START/SPLIT per farlo riprendere.</p> <p>D. Premere e tenere premuto SET/RECALL per memorizzare l'allenamento, inclusi data, tempi di giro/intermedi e tempo totale. Saltare questo procedimento se non si desidera memorizzare l'allenamento.</p> <p>E. Premere e tenere premuto STOP/RESET per ripristinare il cronografo e cronometrare un altro allenamento.</p> <p>CONSIGLIO: il cronografo continua a scorrere quando si esce dalla modalità. Quando si memorizza un allenamento, il display mostra la memoria libera disponibile oppure la scritta MEMORY FULL (memoria esaurita). Se non c'è abbastanza memoria per registrare l'intero allenamento, verranno memorizzati solo il tempo totale e i giri più vecchi.</p>

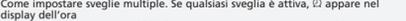
CRONOGRAFO (CHRONO) — COME REGISTRARE E MEMORIZZARE I TEMPI DI GIRO/INTERMEDI
<p>Alcune cancellare gli allenamenti</p> <p>A. Premere SET/RECALL per entrare in modalità di richiamo. La data dell'ultimo allenamento lampeggia.</p> <p>B. Premere +/- per scegliere l'allenamento da esaminare. Gli allenamenti vengono memorizzati in base alla loro data. Nella stessa data possono essere memorizzati svariati allenamenti.</p> <p>C. Premere NEXT per visualizzare i dettagli sull'allenamento.</p> <p>D. Premere START/SPLIT per esaminare i tempi di giro/intermedi di giri successivi, il giro MIGLIORE (BEST) e la MEDIA (AVG) dei giri.</p> <p>E. Per esaminare altri allenamenti, premere NEXT finché non lampeggia la data che interessa, e poi seguire i procedimenti B-D.</p> <p>F. Premere DONE per ritornare al cronografo.</p> <p>CONSIGLIO: per visualizzare i tempi di giro/intermedi dell'attuale allenamento, mentre sta scorrendo il cronografo premere SET/RECALL e START/SPLIT per passare in rassegna i tempi di giro/intermedi, il giro MIGLIORE (BEST) e il giro MEDIO (AVG). Non viene mostrato il giro attuale. Mentre il cronografo sta scorrendo, non possono essere visualizzati altri allenamenti.</p>

COME REGISTRARE GLI ALLENAMENTI																																
<p>A. Premere SET/RECALL per entrare in modalità di richiamo. La data dell'ultimo allenamento lampeggia.</p> <p>B. Premere +/- per scegliere l'allenamento da esaminare. Gli allenamenti vengono memorizzati in base alla loro data. Nella stessa data possono essere memorizzati svariati allenamenti.</p> <p>C. Premere NEXT per visualizzare i dettagli sull'allenamento.</p> <p>D. Premere START/SPLIT per esaminare i tempi di giro/intermedi di giri successivi, il giro MIGLIORE (BEST) e la MEDIA (AVG) dei giri.</p> <p>E. Per esaminare altri allenamenti, premere NEXT finché non lampeggia la data che interessa, e poi seguire i procedimenti B-D.</p> <p>F. Premere DONE per ritornare al cronografo.</p> <p>CONSIGLIO: per visualizzare i tempi di giro/intermedi dell'attuale allenamento, mentre sta scorrendo il cronografo premere SET/RECALL e START/SPLIT per passare in rassegna i tempi di giro/intermedi, il giro MIGLIORE (BEST) e il giro MEDIO (AVG). Non viene mostrato il giro attuale. Mentre il cronografo sta scorrendo, non possono essere visualizzati altri allenamenti.</p>																																
COME CANCELLARE GLI ALLENAMENTI																																
<p>A. Con il cronografo fermo, premere e tenere premuto STOP/RESET. Appare la scritta HOLD TO CLR WORKOUT (tenere premuto per cancellare l'allenamento). Quando suona il segnale di avviso, viene cancellato dalla memoria l'ultimo allenamento memorizzato.</p> <p>B. Per cancellare tutti gli allenamenti, continuare a tenere premuto STOP/RESET. Appare la scritta HOLD TO CLR ALL (tenere premuto per cancellare tutto). Suona un segnale di avviso ad indicare che tutti gli allenamenti memorizzati sono stati cancellati. Appare la scritta MEMORY FREE (memoria libera).</p> <p>COME CAMBIARE IL FORMATO DELLA VISUALIZZAZIONE</p> <p>Per cambiare quello che appare nella prima e nella seconda riga del display. A. Premere e tenere premuto SET/RECALL (Cronografo in corso o ripristinato).</p> <p>B. Se non ci sono allenamenti memorizzati, il display mostra FORMATSET. Se ci sono allenamenti memorizzati, viene visualizzato l'ultimo di essi. Premere NEXT finché non appare il display del formato (FORMAT).</p> <p>C. Premere +/- per selezionare LAP/SP (giro/intermedi), SPL/LAP (intermedio/giro) o RUN/TOTAL (esecuzione/totale).</p> <p>D. Premere DONE per uscire.</p> <p>COME VISUALIZZARE TEMPO DI ESECUZIONE/TEMPO TRASCRSO</p> <p>Determinare la durata totale di un esercizio.</p> <p>A. Seguire i procedimenti di cui sopra per selezionare il formato Run Total (Totale esecuzione).</p> <p>E. Premere START/SPLIT per avviare il cronografo. Premere SPLIT/RESET per interrompere momentaneamente. Il cronografo mostrerà il tempo trascorso fino alla pressione del pulsante. Il display inferiore continuerà a scorrere, mostrando il tempo trascorso totale dal momento dell'avvio del cronografo.</p> <p>F. Premere START/SPLIT per riprendere il cronometraggio dell'attività.</p> <p>D. Ripetere per registrare il Tempo di esecuzione (ovvero il tempo totale dell'esercizio) e il tempo trascorso.</p> <p>E. Premere STOP/RESET per interrompere il cronometraggio. Premere e tenere premuto STOP/RESET per azzerare il cronografo, oppure premere e tenere premuto SET/RECALL per memorizzare l'allenamento (tempo di esecuzione).</p> <p>CONSIGLIO: il cronometro del tempo trascorso continua a scorrere finché non viene azzerato il cronografo. Il tempo trascorso non viene memorizzato. Viene memorizzato solo il tempo totale dell'esercizio. Se si registrano i tempi di giro/intermedi in modalità TOTAL RUN (tempo di esecuzione totale), il display passa alla visualizzazione del tempo di giro/intermedio.</p>																																
<table border="1"> <thead> <tr> <th>LAP 1</th> <th>LAP 2</th> <th>LAP 3</th> <th>LAP 4</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>7:11 MIN</td> <td>7:50 MIN</td> <td>7:08 MIN</td> <td>7:30 MIN</td> </tr> <tr> <td>7:11 MIN</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>SPLIT 1</td> <td>15:01 MIN</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>22:09 MIN</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>SPLIT 2</td> <td>29:39 MIN</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>SPLIT 3</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>SPLIT 4</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	LAP 1	LAP 2	LAP 3	LAP 4	7:11 MIN	7:50 MIN	7:08 MIN	7:30 MIN	7:11 MIN				SPLIT 1	15:01 MIN					22:09 MIN				SPLIT 2	29:39 MIN			SPLIT 3				SPLIT 4	
LAP 1	LAP 2	LAP 3	LAP 4																													
7:11 MIN	7:50 MIN	7:08 MIN	7:30 MIN																													
7:11 MIN																																
SPLIT 1	15:01 MIN																															
		22:09 MIN																														
		SPLIT 2	29:39 MIN																													
		SPLIT 3																														
		SPLIT 4																														

TIMER — COME REGISTRARE I PROPRI TEMPI DI GIRO/INTERMEDI
<p>Il timer conta il tempo alla rovescia a partire da un periodo specifico impostato dall'utente.</p> <p>A. Per usare il Timer, premere ripetutamente MODE finché non appare sul display la parola TIMER.</p> <p>B. Per impostare il Timer, premere SET/RECALL. Le cifre delle ORE lampeggiano. Premere +/- per modificare le cifre.</p> <p>C. Premere NEXT per selezionare i MINUTI, SECONDI, azzerando al termine del conto alla rovescia (STOP (ferma), REPEAT (ripeti) o avvia CHRONO (cronografo)). Premere +/- per modificare i valori.</p> <p>D. Premere DONE per uscire.</p> <p>E. Premere START/SPLIT per avviare il Timer, STOP/RESET per fermarlo. Premere START/SPLIT per farlo riprendere.</p> <p>F. Premere e tenere premuto STOP/RESET per ripristinare il Timer. Premere e tenere premuto STOP/RESET per azzerare e impostare un nuovo periodo per il conto alla rovescia.</p> <p>CONSIGLIO: il timer continua a scorrere quando si esce dalla modalità Timer. Il segnale acustico di avviso suona e l'illuminazione del quadrante INDIGLO® lampeggia quando il timer ha raggiunto lo zero. Nelle modalità del timer Repeat at End (ripeti al termine), appare sul display il numero delle ripetizioni. Il massimo numero di ripetizioni è 199. Nella modalità Chrono at End (avvia cronografo alla fine), il display dell'orologio passa alla modalità cronografo al termine del conto alla rovescia e avvia il cronografo. Per usare questa impostazione, il cronografo va azzerato.</p>

TIMER A INTERVALLI (INTTMR)
<p>L'orologio dispone di svariati timer che si susseguono in sequenza. Al termine di ogni conto alla rovescia, viene emesso un segnale acustico di avviso e il timer passa al successivo intervallo impostato diverso dallo zero.</p> <p>A. Premere ripetutamente MODE finché non appare la scritta INTTMR.</p> <p>B. Premere SET/RECALL. INT 1 lampeggia.</p> <p>C. Premere NEXT, quindi seguire i procedimenti B-C nella sezione dedicata al Timer.</p> <p>D. Ritornare a INT 1, premere +/- per impostare il Timer a intervalli 2. Ripetere per gli intervalli restanti.</p> <p>E. Premere DONE per ritornare al Timer a intervalli.</p> <p>CONSIGLIO: quando il primo conto alla rovescia è terminato, il timer passa al successivo intervallo diverso da zero che è stato impostato. Fra un intervallo e l'altro, l'illuminazione del quadrante INDIGLO® lampeggia e suona un segnale acustico.</p> <p>CONSIGLIO: l'impostazione dell'azione alla fine (per es. Ripeti) si riferisce alla fine dell'intera sequenza degli intervalli.</p>

TIMER A INTERVALLI (INTTMR)
<p>L'orologio dispone di svariati timer che si susseguono in sequenza. Al termine di ogni conto alla rovescia, viene emesso un segnale acustico di avviso e il timer passa al successivo intervallo impostato diverso dallo zero.</p> <p>A. Premere ripetutamente MODE finché non appare la scritta INTTMR.</p> <p>B. Premere SET/RECALL. INT 1 lampeggia.</p> <p>C. Premere NEXT, quindi seguire i procedimenti B-C nella sezione dedicata al Timer.</p> <p>D. Ritornare a INT 1, premere +/- per impostare il Timer a intervalli 2. Ripetere per gli intervalli restanti.</p> <p>E. Premere DONE per ritornare al Timer a intervalli.</p> <p>CONSIGLIO: quando il primo conto alla rovescia è terminato, il timer passa al successivo intervallo diverso da zero che è stato impostato. Fra un intervallo e l'altro, l'illuminazione del quadrante INDIGLO® lampeggia e suona un segnale acustico.</p> <p>CONSIGLIO: l'impostazione dell'azione alla fine (per es. Ripeti) si riferisce alla fine dell'intera sequenza degli intervalli.</p>

TIMER A INTERVALLI (INTTMR)
<p>Come impostare sveglie multiple. Se qualsiasi sveglia è attiva,  appare nel display dell'ora.</p> <p>A. Premere ripetutamente MODE finché non appare la scritta ALARM (sveglia), seguita da ALM1 (sveglia 1). Premere STOP/RESET per selezionare la sveglia da impostare.</p> <p>B. Premere SET/RECALL per impostare la sveglia. Le cifre delle ORE lampeggiano. Premere +/- per modificare le cifre.</p> <p>C. Premere NEXT e +/- per impostare i MINUTI, AM o PM (se il display dell'ora principale è in formato da 12 ore), sveglia giornaliera, per giorni feriali o per i fine settimana, oppure la sveglia per un determinato giorno della settimana (sveglia settimanale).</p> <p>D. Premere DONE per uscire.</p> <p>E. Premere +/- per impostare una sveglia diversa. Impostare come indicato sopra.</p> <p>F. In modalità di sveglia (Alarm), premere START/SPLIT per ABILITARE o DISABILITARE (ON/OFF) la sveglia.</p> <p>CONSIGLIO: le sveglie si riferiscono all'ora del fuso orario selezionato indicato sul display dell'orologio. La sveglia di backup suona dopo 5 minuti se non viene premuto alcun pulsante dopo la prima sveglia. Se si disabilita qualsiasi sveglia o sveglia di backup, quest'azione non ha effetto sulle altre sveglie.</p>

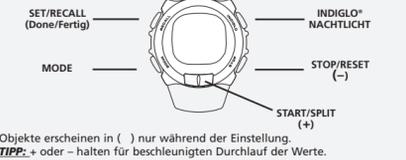
ILLUMINAZIONE DEL QUADRANTE INDIGLO® CON FUNZIONE NIGHT-MODE® — PER VEDERE SEMPRE AL BUJO
<ul style="list-style-type: none"> illuminazione del quadrante INDIGLO®: premere il pulsante di illuminazione del quadrante INDIGLO® per attivare la luce. La tecnologia elettroluminescente usata nell'illuminazione INDIGLO illumina il quadrante di notte e in condizioni di scarsa illuminazione. NIGHT-MODE®: premere e tenere premuto il pulsante di illuminazione del quadrante INDIGLO® per tre secondi (si sentirà un segnale acustico) per attivare o disattivare la funzione NIGHT-MODE®. Quando la funzione NIGHT-MODE® è attivata, per accendere INDIGLO® basta premere un pulsante qualsiasi. l'illuminazione del quadrante INDIGLO® si accende per tre secondi. <p>CONSIGLIO: la funzione NIGHT-MODE® si disattiva automaticamente dopo otto ore.</p>

BATTERIA
<p>Non è previsto che la batteria a bottone o la batteria a moneta dell'orologio venga sostituita dal consumatore. Solo un gioielliere o altro professionista può sostituire la batteria.</p>

WIR DANKEN FÜR DEN KAUF IHRER TIMEX® UHR.
<p>Bitte, lesen Sie die Anleitungen genau durch und bewahren Sie sie auf. Ihr Uhr stellt eventuell nicht alle hier aufgeführten Funktionen.</p>

FUNKTIONEN
<ul style="list-style-type: none"> Uhrzeit und Datum: 12/24 Stunden digitales Zeitformat • Tag-Monat oder Monat-Tag Datumsformat • 2 Zeitzonen • Stundenton: (einaus) • Button Beep (Knopfdrucksignal): (einaus) Chronograph (Stoppuhr): Rundenzähler • Speichert Workouts nach Datum • Ruft Runden-/Zwischenzeiten ab • Ruft Workouts, Runden/Zwischenzeit, beste und Durchschnittsrundenzeit ab • Zeichnet abgelafene Gesamzeit auf Timer Countdown Signal am Ende • Zum Abstellen des Signaltons, beliebiges Knopf drücken Interval-Timer Fünf Weckfunktionen: Einstellungen für täglich, wöchentlich oder Wochenende • Weck-Backup INDIGLO® Nachtlcht: Beleuchtet Zifferblatt • Blinkt, wenn akustisches Signal ertönt

SO FUNKTIONIERT IHRE UHR
<p>Funktionen wählen: wiederholt MODE drücken, um zu Zeit, Stoppuhr (CHRONO), TIMER, Intervall-Timer (INTTMR) und Wecker (ALARM) zu gelangen. In jedem Modus MODE drücken, um Zeit einzusehen. Symbole erscheinen, um anzuzeigen, welche Funktionen aktiviert sind. In jedem Modus SET/RECALL drücken, um Einstellung zu beginnen. Knopfaktionen verändern sich, wenn Sie die Uhr stellen. Auf dem Zifferblatt sind die neuen Funktionen sichtbar. SET/RECALL (Done) drücken, um Modus zu verlassen und zum aktivierten Modus zurückzukehren.</p> <p>Drücken des INDIGLO® Nachtlchts beleuchtet das Zifferblatt. Leichtes Schütteln der Uhr im NIGHT-MODE® Modus aktiviert die Beleuchtung des Zifferblattes für 3-4 Sekunden</p> <p>INDIGLO® Nachtlcht blinkt und ein akustisches Signal ertönt als Warnung, z.B. am Ende eines Countdowns. Einen beliebiges Knopf drücken, um Signalton abzustellen.</p>



Objekte erscheinen in () nur während der Einstellung.
TIPP: + oder – halten für beschleunigten Durchlauf der Werte.

UHRZEIT / DATUM
<p>A. SET/RECALL drücken und halten für Zeit- und Datumsanzeige. +/- drücken, um ZEITZONE 1 oder 2 zu wählen.</p> <p>B. NEXT drücken, um STUNDEN zu wählen, dann +/-, um zu ändern. Nachmals NEXT drücken, um MINUTEN zu wählen, dann +/-, um zu ändern. Ebenso verfahren zum Wählen und Ändern der folgenden Einstellungen: SEKUNDEN, WOCHENTAG, MONAT, DATUM, ZEIT-Format (12 oder 24 Stunden), DATUMformat (Tag-Monat oder Monat-Tag), STUNDENTON (einaus) und BUTTON BEEP (einaus).</p> <p>C. Wiederholt +/- drücken, um Werte zu ändern. Das Drücken von +/- stellt die SEKUNDEN zurück auf Null. Für AM oder PM die STUNDEN-Ziffern 12 Stunden durchlaufen lassen (12-Stundenformat).</p> <p>D. Nachdem erste Zeitzone eingestellt ist, wiederholt NEXT drücken, bis Time Set 1 (Zeiteinstellung 1) erscheint. Um von Zeitzone 1 zu 2 zu ändern, +/- drücken. Vorgang wiederholen, um Zeit für diese Zone einzustellen.</p> <p>E. Jederzeit DONE drücken, um Einstellung zu beenden.</p> <p>TIPP: Im Tageszeitmodus können andere Zeitzonen angesehen werden: START/ SPLIT drücken und halten. Knopf gedrückt halten, um Anzeige auf zweite Zeitzone zu ändern.</p>

STOPPUHR (CHRONO) — ZÄHLT UND SPEICHERT RUNDEN / ZWISCHENZEITEN (LAPS/SPLITS)
<p>Anzeige zeigt Minuten, Sekunden und Hundertstel bis zur Dauer von einer Stunde, nach Stunden, Minuten und Sekunden.</p> <p>A. Wiederholt MODE drücken, bis CHRONO erscheint. START/SPLIT drücken, um Stoppuhr zu starten.</p> <p>B. Nachmals START/SPLIT drücken, um Lap/Split-Zeit zu messen. Anzeige zeigt Lap/Split für 10 Sekunden und kehrt danach zum Chrono-Modus zurück.</p> <p>TIPP: MODE drücken, um Anzeige auszuschalten und laufende Chrono-Messung zu sehen.</p> <p>C. STOP/RESET drücken, um Zeitmessung zu beenden oder zu pausieren. Weiter mit START/SPLIT.</p> <p>D. SET/RECALL drücken und halten, um Workout zu speichern, inkl. Datum, Lap/Split-Zeiten und Gesamtzeit. Diesen Schritt überspringen, wenn Workout nicht gespeichert werden soll.</p> <p>E. STOP/RESET drücken und halten, um Chrono zurückzustellen und einen neuen Workout zu messen.</p> <p>TIPP: Stoppuhr läuft weiter, auch wenn Modus verlassen wird. Wird ein Workout gespeichert, wird die Anzeige wieder START/RECALL (MEMORY FULL (Speicher voll)) auf der Anzeige. Gibt es nicht genügend Platz für den ganzen Workout, werden nur die Gesamtzeit und die Zeit der ersten Runden gespeichert.</p>

STOPPUHR (CHRONO) — ZÄHLT UND SPEICHERT RUNDEN / ZWISCHENZEITEN (LAPS/SPLITS)
<p>Workouts wieder abgeben oder löschen</p> <p>A. SET/RECALL drücken für Abrufmodus. Datum des letzten Workouts blinkt. B. +/- drücken, um einen Workout zu wählen. Workouts werden nach Datum gespeichert. Es können mehrere Workouts unter demselben Datum gespeichert werden.</p> <p>C. NEXT drücken für nähere Einzelheiten zum Workout.</p> <p>D. START/SPLIT drücken, um Lap/Split-Zeiten für aufeinanderfolgende Runden, beste (BEST) und durchschnittliche (AVG) Runden zu überprüfen.</p> <p>E. Um andere Workouts zu überprüfen, NEXT drücken, bis Datum blinkt, dann weiter wie in B-D.</p> <p>F. DONE drücken, um zum Chrono-Modus zurückzukehren.</p> <p>TIPP: Um Lap/Split-Zeiten des gegenwärtigen Workouts zu prüfen, im Chrono-Modus SET/RECALL und START/SPLIT drücken, um durch D. Lap/Split-Zeiten, um einen AVG-Runden zu navigieren. Die derzeitige Runde wird nicht gezeigt. Wenn Chrono läuft, können keine anderen Workouts angesehen werden.</p>
Workouts löschen
<p>A. Im gestoppten Chrono-Modus STOP/RESET drücken und halten. HOLD TO CLR WORKOUT (halten, um Workout zu löschen) erscheint. Signalton zeigt an, dass der zuletzt gespeicherte Workout gelöscht wurde.</p> <p>B. Um alle Workouts zu löschen, STOP/RESET gedrückt halten. HOLD TO CLR ALL (halten, um alles zu löschen) erscheint. Dies bedeutet, dass alle gespeicherten Workouts gelöscht wurden. MEMORY FREE (Speicher frei) erscheint.</p>
Anzeigeformat ändern
<p>Format der ersten und zweiten Zeile der Anzeige ändern</p> <p>A. SET/RECALL drücken und halten (Chrono läuft oder ist auf Null).</p> <p>B. Sind keine Workouts gespeichert, erscheint FORMATSET in der Anzeige. Befinden sich Workouts im Speicher, erscheint der zuletzt gespeicherte in der Anzeige. NEXT drücken, bis FORMAT in der Anzeige erscheint. C. +/- drücken, um LAP/SPL, SPL/LAP oder RUN/TOTAL zu wählen.</p> <p>D. DONE drücken, um Vorgang zu beenden.</p>
Laufzeit/Abgelafene Zeit auflaufen
<p>Gesamtzeit einer Übung berechnen.</p> <p>A. Für Lauf-Gesamtzeit (Run Total Format) den obigen Schritten folgen.</p> <p>E. STOP/RESET drücken, um Stoppuhr zu starten. STOP/RESET drücken und halten, um Workout-Zeit (Laufzeit) zu speichern.</p> <p>TIPP: Messung der abgelauenen Zeit zeigt weiter, bis die Stoppuhr zurückgestellt wird. Abgelafene Zeit wird nicht gespeichert, sondern nur die Gesamtzeit eines Workouts. Werden Lap/Split-Zeiten im TOTAL RUN (Lauf-Gesamtzeit)-Modus gemessen, wechselt die Anzeige auf Lap/Split.</p>

LAP 1	LAP 2	LAP 3	LAP 4
7:11 MIN	7:50 MIN	7:08 MIN	7:30 MIN
7:11 MIN			
SPLIT 1	15:01 MIN		
		22:09 MIN	
		SPLIT 2	29:39 MIN
		SPLIT 3	
		SPLIT 4	

TIMER — ZÄHLT IHRE LAPS/SPLITS
<p>Timer Countdown der von Ihnen bestimmten Zeit.</p> <p>A. Wiederholt MODE drücken bis TIMER erscheint, um Timer zu aktivieren.</p> <p>B. SET/RECALL drücken, um Timer einzustellen. STUNDEN blinken. +/- drücken, um Einstellung zu ändern.</p> <p>C. Wiederholt NEXT drücken, um i MINUTEN und SEKUNDEN einzustellen sowie Maßnahmen am Ende (STOP, WIEDERHOLEN oder CHRONO beginnen), +/- drücken, um Einstellung zu ändern.</p> <p>D. DONE drücken, um Vorgang zu beenden.</p> <p>E. START/SPLIT drücken, um mit Zeitmessung zu beginnen. STOP/RESET, um sie zu beenden. Weiter mit START/SPLIT.</p> <p>F. STOP/RESET drücken und halten, um Timer zurückzustellen. STOP/RESET drücken und halten, um Workout-Zeit (Laufzeit) zu speichern.</p> <p>TIPP: Messung der abgelauenen Zeit zeigt weiter, bis die Stoppuhr zurückgestellt wird. Abgelafene Zeit wird nicht gespeichert, sondern nur die Gesamtzeit eines Workouts. Werden Lap/Split-Zeiten im TOTAL RUN (Lauf-Gesamtzeit)-Modus gemessen, wechselt die Anzeige auf Lap/Split.</p>

TIMER — UW RONDE-/TUSSENTIJDEN BIJHOUDEN
<p>De timer telt af vanaf een specifieke tijd die u instelt.</p> <p>A. Om de timer te gebruiken, drukt u herhaaldelijk op MODE totdat TIMER in het display verschijnt.</p> <p>B. Om de timer in te stellen, drukt u op SET/RECALL. De UREN-cijfers knipperen. Druk op +/- om de cijfers te veranderen.</p> <p>C. Druk herhaaldelijk op NEXT om MINUTEN, SECONDEN, handeling aan het einde (STOP, HERHAAL of start CHRONO) te selecteren. Druk op +/- om de waarden te veranderen.</p> <p>D. Druk op DONE om af te sluiten.</p> <p>E. Druk op START/SPLIT om de timer te starten of op STOP/RESET om hem te stoppen. Druk op START/SPLIT om te hervatten.</p> <p>F. Houd STOP/RESET ingedrukt om de timer terug te stellen. Houd STOP/RESET ingedrukt om af te sluiten en een nieuwe afteltijd in te stellen.</p> <p>TIP: De timer blijft lopen wanneer u de modus Timer afsluit. Er klinkt een waarschuwingston en het INDIGLO® nachtlcht knippert wanneer de timer op nul staat. In de timermodus Repeat at End (aan het einde herhalen) verschijnt het aantal herhalingen op het display. Het maximumaantal herhalingen is 199. In Chrono at End (chronograaf aan het einde) gaat het display van het horloge na het aftellen over de modus Chrono en begint Chrono. Om deze instelling te kunnen gebruiken, moet Chrono op nul teruggesteld worden.</p>

INTERVAL TIMER (INTTMR)
<p>Die Uhr hat mehrere Timer, die nacheinander aktiviert werden können. Am Ende eines jeden Countdowns ertönt ein Signal und der Timer geht zum nächsten eingestellten Intervall.</p> <p>A. Wiederholt MODE drücken, bis INTTMR erscheint.</p> <p>B. SET/RECALL drücken. INT 1 blinkt.</p> <p>C. NEXT drücken, dann weiter wie in B-C in der Timer-Beschreibung.</p> <p>D. Zurück zu INT 1, +/- drücken, um Intervall-Timer 2 einzustellen. Wiederholen für die übrigen Intervalle.</p> <p>E. DONE drücken, um zum Intervall-Timer-Modus zurückzukehren.</p> <p>TIPP: Wenn erster Countdown beendet ist, geht der Timer weiter zum nächsten eingestellten Intervall. INDIGLO® Nachtlcht blinkt und ein Signal ertönt nach jedem Intervall.</p> <p>TIPP: Maßnahmen am Ende (z.B. Wiederholen) betreffen die ganze Intervallserie.</p>

ALARM (WECKER)— DAMIT SIE KEINEN TERMIN VERPASSEN
<p>Mehrere Weckoptionen einstellen. Wenn der Wecker aktiviert ist, erscheint  in der Zeitanzeige</p> <p>A. Wiederholt MODE drücken, bis ALARM (Wecker), dann ALM1 erscheint.</p> <p>B. SET/RECALL drücken, um Wecker einzustellen. STUNDEN blinken. +/- drücken, um Einstellung zu ändern.</p> <p>C. NEXT und +/- drücken, um MINUTEN, AM oder PM einzustellen (wenn sich Hauptzeitanzeige im 12-Stundenformat befindet), TÄGLICH, WOCHENTAGS, WOCHENENDE, oder wöchentlichen Wecker (Wochentag).</p> <p>D. DONE drücken, um Vorgang zu beenden.</p> <p>E. +/- drücken für andere Weckoption. Wie oben verfahren.</p> <p>F. Im Weckermodus START/SPLIT drücken, um Wecker EIN oder AUS zu stellen.</p> <p>TIPP: WeckEinstellungen gelten für die gewählte Zeitzone auf der Anzeige. Backup-Wecktonen nach 5 Minuten wiederholt, wenn kein Knopf gedrückt wird. Andere WeckEinstellungen werden nicht beeinflusst, wenn ein Wecker oder Backup ausgestellt werden.</p>

INDIGLO® NACHTLICHT MIT NIGHT-MODE® FUNKTION — IM DUNKELN IMMER SICHTBAR
<ul style="list-style-type: none"> INDIGLO® Nachtlcht: INDIGLO® Nachtlcht-Knopf drücken, um Beleuchtung zu aktivieren. Die für das INDIGLO® Nachtlcht verwendete Elektrotechnik beleuchtet das gesamte Zifferblatt bei Nacht und Dunkelheit. NIGHT-MODE®: INDIGLO® Nachtlcht-Knopf drücken für 3 Sekunden halten (Signal ertönt), um NIGHT-MODE® Funktion zu aktivieren oder deaktivieren. Ist die NIGHT-MODE® Funktion aktiviert, einen beliebiges Knopf für INDIGLO® drücken. TIPP: INDIGLO® Nachtlcht leuchtet für drei Sekunden auf. Die NIGHT-MODE® Funktion wird nach acht Stunden automatisch deaktiviert.

BATTERIE
<p>Die Knopfzellen- oder Münzbatterie der Uhr ist nicht für den Austausch durch den Verbraucher vorgesehen. Die Batterie ist nur von einem Juwelier oder einem anderen Fachmann zu ersetzen.</p>

WIJ DANKEN U VOOR DE AANKOOP VAN UW TIMEX HORLOGE.
<p>Lees deze instructies zorgvuldig en bewaar ze om ze later te kunnen raadplegen. Het is mogelijk dat het horloge niet alle functies heeft die hieronder worden beschreven.</p>

FUNCTIES
<ul style="list-style-type: none"> Tijd en datum: 12/24-urige digitale tijdsindeling • Datumindeling als dag-maand of maand-dag • 2 tijdzones • Uursignaal: (aan/uit) • Knopsignaal: (aan/uit) Chronograaf: Rondeteller • Trainingen per datum opslaan • Ronden-tussentijden terugroepen • Trainingen terugroepen, inclusief ronden-tussentijden, beste en gemiddelde rondetijd • Totale verstreken tijd bijhouden Einde van aftellen door timer • Druk op een willekeurige knop om de waarschuwingston te stoppen Intervaltimers Vijf alarmen: Instellingen voor dagelijks, wekelijks of weekend • Extra alarm INDIGLO® nachtlcht: Verlicht het display van het horloge • Knippert wanneer een waarschuwingston klinkt

TIMEX® 社製の腕時計をお買い上げいただきありがとうございます。

日本語の説明書

この説明書をよく読んで、今後の参考のために保管しておいてください。腕時計によっては記載されているすべての機能が備わっていない場合があります。

機能
<p>• 時間と日付：12/24 時間デジタルタイムフォーマット • 日-月または月-日の口付フォーマット • 2つのタイムゾーン • 時間チャイム：（オン/オフ） • ボタンビープ：（オン/オフ）</p> <p>• クロノグラフ：ラップカウンター • 口付によって運動を保存 • ラップ/スプリットのリコール • ラップ/スプリットタイム、最良と平均ラップタイムの運動のリコール • 全体経過時間を記録</p> <p>• タイマー-カウントダウンの終了 • いずれかのボタンを押してアラートを止めます</p> <p>• インターバルタイマー</p> <p>• 5つのアラーム：毎日、毎週、週末ごとの設定 • バックアップアラーム</p> <p>• INDIGLO® ナイトライト：腕時計の表示を明るくします • アラートが鳴ると点滅します</p>

この説明書をよく読んで、今後の参考のために保管しておいてください。腕時計によっては記載されているすべての機能が備わっていない場合があります。

• **時間と日付**：12/24 時間デジタルタイムフォーマット • 日-月または月-日の口付フォーマット • 2つのタイムゾーン • 時間チャイム：（オン/オフ） • ボタンビープ：（オン/オフ）

• **クロノグラフ**：ラップカウンター • 口付によって運動を保存 • ラップ/スプリットのリコール • ラップ/スプリットタイム、最良と平均ラップタイムの運動のリコール • 全体経過時間を記録

• **タイマー-カウントダウンの終了** • いずれかのボタンを押してアラートを止めます

• **インターバルタイマー**

• **5つのアラーム**：毎日、毎週、週末ごとの設定 • バックアップアラーム

• **INDIGLO® ナイトライト**：腕時計の表示を明るくします • アラートが鳴ると点滅します

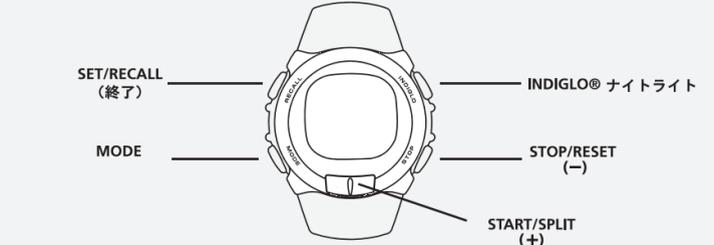
腕時計の仕組み
<p>MODE ボタンを繰り返し押し、時間、クロノグラフ (CHRONO)、タイマー (TIMER)、インターバルタイマー (INTTMR)、アラーム (ALARM) モードを切り替え、機能を選びます。いずれのモードでも、時間を見るには MODE ボタンを押します。表示にシンボルが表示れ、どの機能が作動しているかを示します。</p> <p>それぞれのモードで、SET/RECALL を押して設定を始めます。腕時計を設定中、ボタンの機能が変わります。腕時計の文字盤が新しい機能を表示します。SET/RECALL (終了) を押して終了し、作動しているモードに戻ります。</p> <p>INDIGLO® ナイトライト ボタンを押すと、暗い場所でも表示が見えるように腕時計の文字盤が明るくなります。NIGHT-MODE® 機能のときは腕時計を動かさずと表示が 3-4 秒間明るくなります。</p> <p>INDIGLO® ナイトライト のライトは、カウントダウンの終了など、アラートが鳴るときはいつでも点滅し、メロディー音がします。いずれかのボタンを押してアラートを止めます。</p>

MODE ボタンを繰り返し押し、時間、クロノグラフ (CHRONO)、タイマー (TIMER)、インターバルタイマー (INTTMR)、アラーム (ALARM) モードを切り替え、機能を選びます。いずれのモードでも、時間を見るには **MODE** ボタンを押します。表示にシンボルが表示れ、どの機能が作動しているかを示します。

それぞれのモードで、**SET/RECALL** を押して設定を始めます。腕時計を設定中、ボタンの機能が変わります。腕時計の文字盤が新しい機能を表示します。**SET/RECALL** (終了) を押して終了し、作動しているモードに戻ります。

INDIGLO® ナイトライト ボタンを押すと、暗い場所でも表示が見えるように腕時計の文字盤が明るくなります。**NIGHT-MODE®** 機能のときは腕時計を動かさずと表示が 3-4 秒間明るくなります。

INDIGLO® ナイトライト のライトは、カウントダウンの終了など、アラートが鳴るときはいつでも点滅し、メロディー音がします。いずれかのボタンを押してアラートを止めます。



() の中には設定中のみに表れます
ヒント: + または - を押し続けると数値を早く変えることができます。

時間 / 日付
<p>A. 時間と日付の表示を設定するには SET/RECALL を押し続けます。+ または - を押して TIME ZONE 1 または 2 を選びます。</p> <p>B. NEXT を押して時間を選び、+/- で変更します。もう一度 NEXT を押して分を選び、+/- で変更します。この手順を続けて、秒、曜日、月、口付、タイムフォーマット (12 時間、または 24 時間)、日付フォーマット (日-月、または月-日)、時間チャイム (オン/オフ)、ボタンビープ (オン/オフ) を選んで調整します。</p> <p>C. 数値を変えるには、+/- を繰り返し押します。+/- を押すと秒がゼロに設定されます。AM または PM を選ぶには 12 時間 (12 時間表示フォーマット) を通して時間の桁を進めます。</p> <p>D. 最初の TIME ZONE を設定後、Time Set 1 が表れるまで NEXT を押し続けます。+/- を押して Time Set 1 から 2 に変更します。上記の手順を繰り返してそのタイムゾーンを設定します。</p> <p>E. DONE を押すと、いつでも設定が終了します。</p> <p>ヒント: 時間モードのとき、他のタイムゾーンを見るには、START/SPLIT を押し続けます。ボタンを押し続けると、2 つ目のタイムゾーンの表示に変わります。</p>

クロノグラフ (CHRONO) — ラップ/スプリットタイムの計測と保存
<p>表示は 1 時間まで分、秒、百分の一秒で示します。その後は時間、分、秒で示します。</p> <p>A. CHRONO が表れるまで MODE を繰り返し押します。START/SPLIT を押してクロノグラフをスタートします。</p> <p>B. もう一度 START/SPLIT を押してラップ/スプリットタイムを計ります。表示はラップ/スプリットタイムの両方を 10 秒間示し、その後計測中のクロノグラフに戻ります。</p> <p>ヒント: MODE ボタンを押して表示をリリースし、計測中のクロノを見ます。</p> <p>C. STOP/RESET を押して計測を停止、または中止します。START/SPLIT を押して再開します。</p> <p>D. SET/RECALL を押し続け、口付、ラップ/スプリットタイム、合計時間などのワークアウトを保存します。保存したくない場合は、ステップを省略します。</p> <p>E. STOP/RESET を押し続けてクロノをリセットし、別のワークアウトを計測します。</p> <p>ヒント: モードを変えてもクロノグラフは継続します。ワークアウトを保存するとき、保存可能なフリーメモリーか、または MEMORY FULL を表示します。全体のワークアウトを保存する充分なメモリーがない場合は、合計時間と最古のラップタイムを保存します。</p> <p>ワークアウトのリコール：</p> <p>A. SET/RECALL を押してリコールモードにします。ワークアウトの最後の日付が点滅します。</p> <p>B. +/- を押して見たいワークアウトを選びます。ワークアウトは口付によって保存されます。複数のワークアウトは同じ日付に保存されることがあります。</p> <p>C. NEXT を押してワークアウトの詳細を見ます。</p> <p>D. START/SPLIT を押し継続ラップ、BEST ラップ、AVG ラップのラップ/スプリットタイムを見ます。</p> <p>E. 他のワークアウトを見るには、日付が点滅するまで NEXT を押し、ステップ B-D に従います。</p> <p>F. DONE を押してクロノに戻ります。</p> <p>ヒント: クロノ作動中に最新ワークアウトのラップ/スプリットタイムを見るには SET/RECALL と START/SPLIT を押し、ラップ/スプリットタイム、最良ラップ、平均ラップをスクロールします。最新ラップタイムは出ません。クロノ作動中は他のワークアウトは見られません。</p> <p>ワークアウトを消去するには</p> <p>A. クロノを止めて STOP/RESET を押し続けます。HOLD TO CLR WORKOUT が表れます。アラートが鳴ると、最後に保存したワークアウトがメモリーから消去されます。</p> <p>B. すべてのワークアウトを消去するには、STOP/RESET を押し続けます。HOLD TO CLR ALL が表れます。アラートが鳴り、保存したすべてのワークアウトが消去されたことを示します。MEMORY FREE が表れます。</p> <p>表示フォーマットを変更するには</p> <p>表示の最初のラインと 2 番目のラインを変更します。</p> <p>A. SET/RECALL (クロノ作動中、またはリセット) を押し続けます。</p> <p>B. ワークアウトが何も保存されていない場合は、表示に FORMAT/SET が示されます。ワークアウトが保存されている場合は、最後のワークアウトが表示されます。表示に FORMAT が出るまで NEXT を押します。</p> <p>C. +/- を押して LAP/SPL、SPL/LAP、RUN/TOTAL を選びます。</p> <p>D. DONE を押して終了します。</p> <p>ランタイム/経過時間を表示するには</p> <p>エクササイズの合計時間を記録します。</p> <p>A. 上記のステップに従い、Run Total のフォーマットを選びます。</p> <p>B. START/SPLIT を押してクロノグラフをスタートします。STOP/RESET を押して中止します。クロノグラフはボタンを押すまでの経過時間を示します。下方の表示は継続して働き、クロノグラフがスタートしたときからの合計経過時間を示します。</p> <p>C. START/SPLIT を押してアクティビティの計測を再開します。</p> <p>D. 繰り返してランタイム (エクササイズタイムの合計) と経過時間を記録します。</p> <p>E. STOP/RESET を押して計測を止めます。STOP/RESET を押し続けてクロノをリセット、または SET/RECALL を押し続けてワークアウト (ランタイム) を保存します。</p> <p>ヒント: 経過時間カウンターはクロノグラフがリセットされるまで動きます。経過時間はメモリーには保存されません。エクササイズタイムの合計のみが保存されます。TOTAL RUN モードで、ラップ/スプリットタイムを計測した場合は、表示がラップ/スプリットに変わります。</p>

感谢您购买天美时 TIMEX® 手表

中文使用说明

请仔细阅读说明并留作将来参考。手表不一定具备以下所述的全部功能。

功能
<p>• 时间和日期: 12/24 小时数字制式 • 日-月或月-日制式</p> <p>• 两个时区 • 每小时鸣响: (开 / 关) • 哔声按钮: (开 / 关)</p> <p>• 计时器: 记录圈数 • 按日期储存运动数据 • 查阅圈数 / 分段数</p> <p>查阅运动数据，包括圈 / 分段时间，最佳及平均每圈时间 • 追踪逝去总时间</p> <p>• 倒数计时结束后的功能 • 按任何按钮终止鸣响</p> <p>• 间隔倒数计时器</p> <p>• 五个闹钟: 每日，每星期或周末 • 候各闹钟</p> <p>• INDIGLO® 夜光灯: 照亮表盘 • 鸣响时闪烁</p>

手表如何工作
<p>重复按 MODE 按钮可在以下的功能间循环选择: 时间，计时器 (CHRONO)，倒数计时器 (TIMER)，间隔计时器 (INTTMR) 及闹钟 (ALARM) 模式。在任何模式下，按 MODE 按钮即可查看时间。表面出现的代号表明正在运行的功能。</p> <p>在每一模式下，按 SET/RECALL 开始设定。设定手表时按钮之功能亦改变。表面显示新功能。按 SET/RECALL (Done) 退出设定并回到运行的模式。</p> <p>按 INDIGLO® night-light 夜光灯按钮可在昏暗环境下照亮表盘。在 NIGHT-MODE® 功能下，轻拂手表即可照亮手表 3-4 秒。</p> <p>当需要提醒时，例如倒数计时结束，INDIGLO® night-light 夜光灯会闪烁并有乐声响起。按任一按钮均可停止提醒。</p>

重复按 **MODE** 按钮可在以下的功能间循环选择: 时间，计时器 (CHRONO)，倒数计时器 (TIMER)，间隔计时器 (INTTMR) 及闹钟 (ALARM) 模式。在任何模式下，按 **MODE** 按钮即可查看时间。表面出现的代号表明正在运行的功能。

在每一模式下，按 **SET/RECALL** 开始设定。设定手表时按钮之功能亦改变。表面显示新功能。按 **SET/RECALL** (Done) 退出设定并回到运行的模式。

按 **INDIGLO® night-light** 夜光灯按钮可在昏暗环境下照亮表盘。在 **NIGHT-MODE®** 功能下，轻拂手表即可照亮手表 3-4 秒。

当需要提醒时，例如倒数计时结束，**INDIGLO® night-light** 夜光灯会闪烁并有乐声响起。按任一按钮均可停止提醒。



括号内的文字只在设定时显现
提示: 按住 + 或 - 可使数值快速改变。

时间 / 日期
<p>A. 若要设定时间和日期，按住 SET/RECALL。按 + 或 - 以选择时区 1 或 2。</p> <p>B. 按 NEXT 选择小时，然后按 +/- 改变数值，再按 NEXT 选择分钟及按 +/- 改变数值，继续以此方式设定秒，星期，月份，日期，时间制式（12 小时或 24 小时制），日期制式（日-月或月-日制），开启/关闭每小时鸣响，开启/关闭哔哔声。</p> <p>C. 若要改变数值，重复按 +/-，按 +/- 将使秒归零。每增加 12 小时，可选择上午或下午 (12 小时制) 。</p> <p>D. 设定第一时区后，继续按 NEXT 直至 Time Set 1 显现。按 +/- 改变 Time Set 1 为 2。重复以上步骤设定该时区的时间。</p> <p>E. 任何时候按 DONE 可完成设定。</p> <p>提示: 在时间模式下，按住 START/SPLIT 可查看其它时区。继续按住按钮可变为显示第二时区。</p>

计时器 (CHRONO) — 记录及储存圈数 / 分段
<p>起初一小时显示分，秒及百分之一秒，然后显示小时，分，秒。</p> <p>A. 重复按 MODE 直至 CHRONO 出现。按 START/SPLIT 启动计时器。</p> <p>B. 再按 START/SPLIT 开始计算圈数或分段。圈数或分段两者均出现 10 秒，然后回到运行的计时器。</p> <p>提示: 按 MODE 按钮可看到显示和运行的计时器。</p> <p>C. 按 STOP/RESET 以停止或暂停计时。按 START/LAP 恢复计时。</p> <p>D. 按住 SET/RECALL 以储存运动数据，包括日期，圈数 / 分段时间及总时间。如果您不想储存运动数据，可将其略过。</p> <p>E. 按住 STOP/RESET 重设计时器并记录另一个运动数据。</p> <p>提示: 如果您退出当前模式，计时仍将继续。储存运动数据时，显示器将指出可供使用的空余记忆或记忆已满 (MEMORY FULL)。如果所剩记忆不足储存全部运动数据，则只有总时间和最初的圈数被储存。</p>

查阅运动数据:
<p>A. 按 SET/RECALL 以进入查阅模式。前次运动的日期将闪动。</p> <p>B. 按 +/- 以选择要查阅的运动数据。运动数据按日期储存。同一日期可储存多个运动数据。</p> <p>C. 按 NEXT 进入运动数据详情。</p> <p>D. 按 START/SPLIT 以查阅连续的圈数，最佳的和平均的 圈/分段时间。</p> <p>E. 查阅其它运动数据，按 NEXT 直到日期闪动，之后重复步骤 B-D。</p> <p>F. 按 DONE 返回计时器。</p> <p>提示: 在计时进行中查阅当前运动的圈/分段时间，按 SET/RECALL 和 START/SPLIT 以翻阅各圈/分段时间，最佳圈，平均圈。当前圈将不显示。计时进行中将不能查阅其他运动数据。</p>

消除运动数据
<p>A. 计时停止时，按住 STOP/RESET。HOLD TO CLEAR LAST WRKOUT 将出现。手表鸣响时，前次储存的运动数据将从记忆中消除。</p> <p>B. 想要消除所有运动数据，继续按 STOP/RESET，HOLD TO CLR ALL 将出现。手表鸣响表示所有被储存的运动数据都已消除。MEMORY FREE 将显现。</p>

改变显示模式：
<p>改变显示屏中第一行和第二行的内容。</p> <p>A. 按住 SET/RECALL。（计时器正在运行或设置）</p> <p>B. 如果无运动数据储存，显示屏将出现 FORMAT/SET。如果已有运动数据储存，显示屏将显示前次运动数据。按 NEXT 直到 FORMAT 出现。</p> <p>C. 按 +/- 选择 LAP/SPL、SPL/LAP 或 RUN/TOTAL。</p> <p>D. 按 DONE 退出。</p>

显示运动时间和逝去时间
<p>查阅总运动时间。</p> <p>A. 按如上步骤选择 Run Total 模式。</p> <p>B. 按 START/LAP 开始计时。按 STOP/RESET 暂停。计时器将显示逝去时间直至有按钮被按。下方显示屏将继续运行，显示计时开始以来的总逝去时间。</p> <p>C. 按 START/SPLIT 恢复计时。</p> <p>D. 重复步骤记录 Run Time (总运动时间) 及逝去时间。</p> <p>E. 按 STOP/RESET 停止计时。按住 STOP/RESET 重设计时器或按住 SET/RECALL 储存运动数据 (run time)。</p> <p>提示: 逝去时间记录器将继续运行直到计时器被重设。逝去时间将不在记忆中储存。只有总运动时间被储存。如果您在 TOTAL RUN 模式下记录圈数 / 分段时间，显示将改变至 Lap/Spit。</p>

日本語の説明書（続）			
LAP 1	LAP 2	LAP 3	LAP 4
7:11 MIN	7:50 MIN	7:08 MIN	7:30 MIN
SPLIT 1	15:01 MIN		
	SPLIT 2	22:09 MIN	
		SPLIT 3	29:39 MIN
			SPLIT 4

タイマー — ラップ/スプリットタイムを記録

タイマーは設定した特定の時間からカウントダウンします。

- タイマーを操作するには、表示に**TIMER** が出るまで **MODE** を繰り返し押します。
- タイマーの設定は **SET/RECALL** を押します。時間の桁が点滅。 +/- を押して桁を調整します。
- NEXT** を繰り返し押し、分、秒、アクションの終了 (STOP、REPEAT またはクロノのスタート) を選びます。 +/- を押して数値を調整します。
- DONE** を押して終了します。
- START/SPLIT** を押してタイマーをスタート、**STOP/RESET** で止め、**START/SPLIT** を押して再開します。
- STOP/RESET** を押し続けてタイマーをリセットします。**STOP/RESET** を押し続けてゼロに消去し、新たにカウントダウンタイムを設定します。

ヒント: タイマーはタイマーモードを終了しても継続して働きます。アラートが鳴り、タイマーがゼロに達したとき、INDIGLO® ナイトライトが点滅します。Repeat at End タイマーモードでは、表示に反復が表れます。最大の反復数は 199 です。Chrono at End では、カウントダウンが終わると、腕時計の表示がクロノモードに切り替わり、クロノをスタートします。この設定を使うには、クロノをゼロにリセットする必要があります。

インターバルタイマー (INTTMR)

腕時計には複数のタイマーがあり、互いに順序に沿って進行します。カウントダウンの終りで、アラートが鳴り、タイマーは次の設定のノン-ゼロインターバルに進みます。

- INTTMR が表れるまで **MODE** を繰り返し押します。
- SET/RECALL** を押します。INT 1 が点滅します。
- NEXT** を押し、タイマーセクションのステップ B-C に従います。
- INT 1 に戻り、 +/- を押してインターバルタイマー 2 を設定。残りのインターバルも同様。
- DONE** を押してインターバルタイマーに戻ります。

ヒント: 最初のカウントダウンが完了したら、タイマーは設定した次のノン-ゼロインターバルに進みます。INDIGLO® ナイトライトが点滅しインターバルごとにピープ音が鳴ります。

ヒント: Action at End 設定 (例 Repeat) は全体のインターバルの順序に適應します。

アラーム — アポイントメントやイベントを忘れないように

複数のアラームを設定。いずれかのアラームが作動中のとき時間表示の中に **Ⓜ** が表れます。

- ALARM と ALM1 が表れるまで **MODE** を繰り返し押します。**STOP/RESET** を押してアラーム設定を選びます。
- SET/RECALL** を押してアラームを設定。時間の桁が点滅。 +/- を押して時間を調整します。
- NEXT** と +/- を押して分、AM または PM (第一の時間表示が 12 時間フォーマットの場合)、毎口、平口、週末、曜日（ウイークリーアラーム）を設定します。
- DONE** を押して終了します。
- +/- を押して、上記と同様に別のアラームを設定します。
- アラームモードで、**START/SPLIT** を押してアラームを ON または OFF にします。

ヒント: アラームは腕時計の表示で選択したタイムゾーンに適應します。どのボタンも押さないとバックアップアラームが 5 分後に鳴ります。いずれかのアラーム、またはバックアップを止めても、他のアラームには影響しません。

NIGHT-MODE® 機能付き INDIGLO® ナイトライト — 暗い場所でもいつでも見えます

- INDIGLO® ナイトライト： INDIGLO® ナイトライトボタンを押してライトを作動させます。INDIGLO® ナイトライトに使用されているエレクトロルミネッセント技術により、夜間や暗い場所でも文字盤全体が明るくなります。
- NIGHT-MODE®： INDIGLO® ナイトライトボタンを 3 秒間（ピープ音がします）押し続けて NIGHT-MODE® 機能を作動、または解除します。NIGHT-MODE® 機能が作動中、いずれかのボタンを押して INDIGLO® をオンにします。

ヒント: INDIGLO® ナイトライトは 3 秒間つきます。NIGHT-MODE® 機能は、8 時間後に自動的に解除されます。

電池

時計用ボタン電池またはコイン型電池は、消費者が交換することを意図していません。電池交換は、宝石店またはその他の専門業者にのみご依頼ください。

中文使用说明（接上页）			
LAP 1	LAP 2	LAP 3	LAP 4
7:11 MIN	7:50 MIN	7:08 MIN	7:30 MIN
SPLIT 1	15:01 MIN		
	SPLIT 2	22:09 MIN	
		SPLIT 3	29:39 MIN
			SPLIT 4

倒数计时器 — 追踪圈数和分段

倒数计时器从您设定之某一特定时刻开始倒数。

- 使用倒数计时器，重复按 **MODE** 直到 **TIMER** 出现。
- 设定倒数计时器，按 **SET/RECALL**。小时数字闪动。按 +/- 改变其数值。
- 重复按 **NEXT** 选择分钟，秒，倒数结束的后续动作 (停止，重复，或启动记时器) 按 +/- 改变其数值。
- 按 **DONE** 退出。
- 按 **START/SPLIT** 启动倒数计时器，按 **STOP/RESET** 停止，按 **START/SPLIT** 恢复。
- 按住 **STOP/RESET** 重设倒数计时器，按住 **STOP/RESET** 使倒数计时器归零并设定新的倒数时间。

提示: 倒数计时器将持续运行直到你退出倒数计时器模式。倒数计时结束后，闹钟将奏出一段旋律。INDIGLO® 夜光灯将闪烁。在后续动作作为重复的模式中，重复数字将出现。最大重复数字为 199。在后续动作作为启动记时器的模式中，倒数计时结束后，手表显示转到记时器模式并开始计时。使用该设定，记时器必须被重设为零。

间隔倒数计时器 (INTTMR)

手表有多个倒数计时器次第进行倒数计时。每个倒数计时结束后，一段旋律响起，倒数计时器开始下一个被设定的非零间隔倒数计时。

- 重复按 **MODE** 直到 INTTMR 出现。
- 按 **SET/RECALL**。INT 1 闪烁。
- 按 **NEXT**，然后按照上节 B-C 步骤设定。
- 回到 INT 1，按 +/- 设定间隔倒数计时器 2。其余间隔均照此设定。
- 按 **DONE** 回到间隔倒数计时器。

提示: 当第一倒数计时完成时，倒数计时器进入下一个已设定的非零间隔。每一个间隔之间，INDIGLO® 夜光灯将闪烁并有哔声响起。

提示: 后续动作设定 (例如重复) 适用于间隔倒数计时器之全部各间隔。

闹钟 — 不要错过任何一个约会或活动

设定多个闹钟。任一闹钟开启时，旗标 **Ⓜ** 将出现在时间显示中。

- 重复按 **MODE** 直到 **ALARM** 显现，接著出现 ALM1。按 **STOP/RESET** 选择要设定的闹钟。
- 按 **SET/RECALL** 设定闹钟。小时数字闪烁，按 +/- 改变小时。
- 按 **NEXT** 及 +/- 以设定分钟，上午或下午 (如果主时间显示为 12 小时制式)、每日、周日、周末、或星期中之一日 (每周闹钟)。
- 按 **DONE** 退出。
- 按 +/- 设定其它闹钟。方法同上。
- 在闹钟模式中，按 **START/SPLIT** 以开启或关闭闹钟。

提示: 闹钟适用于手表选择显示的时区。如果没有任何按钮被按，候各闹钟将在 5 分钟后响起。关闭任何闹钟或候各闹钟都不会影响其它闹钟。

带 NIGHT MODE® 夜间模式功能的 INDIGLO® 夜光灯 — 在黑暗中亦能看见

- INDIGLO® 夜光灯：按 INDIGLO® 夜光灯键钮开启夜光。
- INDIGLO® 夜光灯采用了电致发光技术，可在夜间和弱光环境下照亮表盘。
- NIGHT-MODE® 夜光功能: 按住 INDIGLO® 夜光灯按钮三秒 (哔声响起) 开启或关闭夜光功能。当 NIGHT-MODE® 夜光功能开启时，按任一按钮均可开启 INDIGLO® 夜光灯。

提示: INDIGLO® 夜光灯将照亮 3 秒钟。八小时后 NIGHT-MODE® 夜光功能将自动关闭。

电池

消费者不能自行更换手表的纽扣电池或硬币电池。只有钟表商或其他专业人士才能更换该电池。

TIMEX 国際保証書

www.timexwatch.jp/fs/timex/c/guide#returns

©2024 Timex Group USA, Inc. TIMEX、INDIGLO と NIGHT-MODE は Timex Group B.V. とその関連会社の登録商標です。

TIMEX 国际保修规定

www.timex.eu/en_GB/productWarranty.html

©2024 Timex Group USA, Inc. TIMEX、INDIGLO 和 NIGHT-MODE 是 Timex Group B.V. 及其子公司的注册商标。